

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月には節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

「畑のお肉」大豆のおはなし



「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

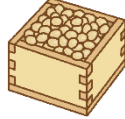
日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。

枝豆



大豆を若い(青い)うちに収穫したもの。ビタミンCが豊富。

大豆



たんぱく質が豊富で「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い。

もやし



完熟した大豆が発芽して、そこから芽が出て成長したもの。大豆もやし。

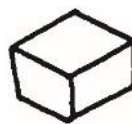
大豆を水につけすりつぶし、煮たものを、こして絞ったもの。

豆乳



豆乳に「にがり」を加え、かためで作る。「木綿豆腐」「絹ごし豆腐」などの種類がある。

豆腐



豆腐を作る時、豆乳を絞ったあとの残るもの。食物繊維がたくさん含まれている。

おから

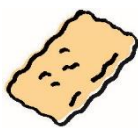


納豆



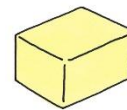
蒸した、または煮た大豆に、納豆菌をまぜて作る。ネバネバした正体はうま味成分。おいしさのもと。

油揚げ



豆腐を薄く切って、油で揚げたもの。いなり寿司にしたり、そばやうどんにのせて食べる。

凍り豆腐



豆腐を凍らせて乾燥させたもの。長く保存出来る。

やわらかく蒸した大豆と、炒って砕いた小麦をまぜたものに、麹菌をつけ、塩を加えたものが「もろみ」。もろみを発酵させ半年おいたものから絞ったものが醤油。

醤油



蒸して柔らかくした大豆に、米や麦を加え、麹菌をつけると発酵し、大豆の栄養がうま味成分にして味噌ができる。

味噌



炒った大豆を粉にしてつくる。おもちゃ団子にまぶして。

黄粉



私たちの身近には、たくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

〈2月きらきら組食育予定〉

からだの仕組み

口の中に入った食べ物がうんちになるまでの道筋を、エプロンシアターを使って分かりやすく伝えていきます。食べ物を選ぶ力、正しい姿勢で食べることの大切さなど、食の大切さに気づいてもらえると嬉しいです。

〈2月ぴかぴか組食育予定〉

「命をいただく」

命を「解く(とく)」という言葉をご存じですか？食肉解体作業に携わる人々が、牛や豚を殺す、という意味で実際に使っている言葉だそうです。命を解いてお肉にする仕事を通して、人々が抱える様々な想いを通して、「命の重み」を強く問いかけられる本の読み聞かせを行います。ぴかぴか組の子ども達1人1人が感じる思いを大切にできるよう、読んでいきたいと思ひます。